



Sono molto teneri e occorre fare attenzione a condirli, però non vanno in pappetta...

Se si distribuiscono su un tagliere-flessibile col tempo tendono ad appiccarsi, ma con la punta di una forchetta si fanno rotolare nell'acqua bollente e in un paio di minuti vengono a galla.

Versione patatina frita:

restano bionde, non si attaccano ed è difficile bruciarle

La patata di Rotzo e' tipica dell'Altopiano di Asiago. La migliore e la piu' antica e' la qualita' **Bintje** che viene coltivata da piu' di 100 anni. Un tubero che viene coltivato ad una altezza tra i 700 e i 1000 metri su terreni che ne esaltano la qualita'.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

ricche di vitamina C che aiuta a combattere i radicali liberi e di B6, acido folico (indispensabile per le donne in gravidanza) e di minerali (fosforo, magnesio, calcio, zinco, ferro potassio). Il potassio è utile in caso di ipertensione mentre ferro fosforo magnesio calcio e zinco favoriscono la salute delle ossa.



PREPARAZIONE PATATE FRITTE

BINTJE: Varietà storica di origine olandese, selezionata negli anni dieci del secolo scorso, simbolo massimo in Belgio per quanto riguarda la produzione di **french fries**.

Lavate bene le patate con la buccia, liberandole da zone con difetti in funzione delle vostre preferenze alimentari.

Ricordate però che avete pagato anche la buccia e soprattutto essa possiede notevoli doti nutrizionali.

Preparate una padella o anche pentola che possa contenere una discreta quantità di olio. Normalmente io ne uso 1 litro; di Arachidi, che però non stresso con temperature elevate (max. 140°C).

Una volta terminata la cottura lo lascio raffreddare e lo conservo in un contenitore di vetro.

Affettate le patate a mo' di chips oppure a bastoncino se preferite (french fries) copritele con acqua in un contenitore adeguato in modo che perdano parte dell'amido...

Se l'Amido "Gelifica" a temperature troppo basse le patatine si incolleranno tra loro inesorabilmente. Se la cottura viene prolungata troppo tenderanno a diventare Bruno Bruciacchiato (l'Amido caramellizza).

